

KARLA NAUMBERG

Niste vi tako užasan roditelj

KAKO DA PRESTANETE
SEBI DA ZAGORČAVATE
ŽIVOT

Prevela
Ksenija Vlatković

■ Laguna ■

Za Danijelu, moju najdražu. Volim te.

Sadržaj

UVOD: Zašto sam napisala šugavu knjigu o pronalaženju razumevanja za sebe	9
PRVO POGLAVLJE: Sranja se dešavaju, ali ih mi dodatno pogoršavamo	31
DRUGO POGLAVLJE: Život je isto što i odlazak na plažu, od koga podilkanimo	57
TREĆE POGLAVLJE: Tajna je u pronalaženju razumevanja za sebe	71
ČETVRTO POGLAVLJE: Na početku svega je opažanje.	91
PETO POGLAVLJE: Niste jedini na svetu: moć povezivanja .	115
ŠESTO POGLAVLJE: Zainteresovanost: istraživanje sopstvenog doživljaja je čarolija koja će vam promeniti život	147

SEDMO POGLAVLJE: Nežnost: ne, vi niste monstrum.

Teško je biti roditelj. 175

OSMO POGLAVLJE: Kako da saosećajno uterate decu u red 207

DEVETO POGLAVLJE: Rekapitulacija glavnih sastojaka

potrebnih za čaroliju. 233

Akronimi koji će vam olakšati

pokazivanje saosećajnosti 239

Predlažem vam fantastične knjige 241

Izjave zahvalnosti 245

O autorki 247

Uvod

**Zašto sam
napisala
šugavu knjigu
o pronalaženju
razumevanja
za sebe**

Ubrzo pošto su u proleće 2020. svet stavili u karantin, počeli su da me zivkaju telefonom novinari i voditelji podkasta, koji su hteli da im pričam o mojoj knjizi *Kako da prestanete da šizite zbog svoje dece*. Pošto su prvo nedeljama, a onda i mesecima pokušavali da se snađu sa školovanjem dece i radom od kuće, izloženi strepnji zbog pandemije i stresu jer više nemaju ni dva minuta da piške na miru, naravno da su roditelji šizili zbog svoje dece.

Što je sasvim logično. Ko nije šizio.

I zato sam prihvatila kad god sam mogla njihove pozive i pričala o roditeljskom pošizditišu i davala najkorisnije savete koje sam imala. I gotovo uvek bi mi na kraju intervjua voditelji postavili isto pitanje: „Ako biste mogli da date roditeljima samo jednu ideju, jedan predlog ili savet, šta biste im rekli?“

I to je uglavnom bio moj najdraži deo razgovora jer sam konačno dobijala priliku da otvorim temu o kojoj sam zaista želela da govorim: o saosećanju sa sobom. Novinari retko pitaju za saosećanje jer im to zvuči, iskreno, pomalo čudno.

Zapravo, zvuči nekako bljutavo i sentiš, a poslednje što je nama roditeljima potrebno u trenutku kad smo u govornima do guše i kad nam se čini da čitav svet odlazi u tri lepe, jeste neka šugava priča o dobrim osećanjima. Nama su potrebni odgovori. Potrebne su nam strategije i rešenja.

Ili barem tako mislimo.

Ali većina nas pri tome ne kapira sledeće: pronalaženje razumevanja za sebe upravo *jeste* strategija koja nam može olakšati smišljanje rešenje, ili nam barem pomoći da preživimo oluju.

A ponekad, ako baš imamo sreće, možda i uspemo da nađemo rešenje za nešto što nas tog časa muči. Ako vam to pođe za rukom, obavezno skočite do plafona od sreće i napravite nekoliko pirueta, jer ti trenuci nisu ni blizu toliko česti koliko su nam obećavali da će biti. Jer ono što nas tišti najčešće nije: a) „lično naš“ ili „naš porodični“ problem, već je posredi neka opšta ili društvena stvar, koju ni pored najbolje volje ne možete vi sami da rešite, ili b) uopšte nije rešivo, s koje god strane da se pokuša, i u tom slučaju nam jedino preostaje da se kako znamo i umemo izbatrgamo iz nevolje.

Iako svesna svega ovoga, isto tako sam znala da polusatni podkast o roditeljstvu nije ni vreme ni mesto da padam u vatru i da bogoradim zbog izostanka institucionalne brige o deci, fizičkom i mentalnom zdravlju, ali i zbog nedostatka podrške potrebne svakome od nas – čak i kad ne živimo u šugavoj pandemiji. I zato sam umesto toga pričala o tome zašto gubimo živce, i koliko su za očuvanje unutrašnjeg mira važni redovan san, singltasking i fizička aktivnost. I mada sam znala da će i ovi saveti nekome biti od koristi, takođe sam se grizla zbog toga što sam roditeljima, sugerišući im da unesu neke promene u svoje ponašanje, zapravo implicitno

poručivala da je svakome kome je teško, teško zato što nešto ne radi kako treba.

A to nema blage veze sa istinom.

Uopšte ne tvrdim da roditelji ne mogu da se poboljšaju; svako od nas može da bude bolji, jer to naprosto znači biti roditelj koji odgaja male ljude. Ali ono što hoću da kažem jeste da sam u tom trenutku imala utisak da sam savetujući roditeljima da nešto promene kod sebe kako bi mogli da se što smirenije i fleksibilnije nose sa haosom izazvanim epidemijom koronavirusa, njih okrivila na neki način za zjapeću ranu, sa čijim nastankom nisu imali nikakve veze, i još ih podstakla da se cimaju oko traženja odgovarajućeg flastera i njegovog redovnog menjanja. Podrazumeva se da ćete upotrebiti flaster kad nemate ništa drugo, i to je sasvim u redu. Ali onda nemojte, za ime boga, kriviti sebe što vam flaster ne rešava glavni problem.

Primećujem, međutim, da roditelji upravo to neprekidno rade: krive sebe zato što ne uspevaju da reše nerešive životne i roditeljske probleme. I zato što nisu sve vreme smireni. I zato što ne umeju bolje da isprate onlajn nastavu svoje dece. I zato što otaljavaju posao i zapostavljaju karijeru da bi se brinuli o deci ili zato što ginu na poslu i nemaju dovoljno vremena ili energije za porodicu. I zato što ne teraju decu da više vežbaju ili da manje vremena provode ispred ekrana. I zato što previše jedu, previše piju, kupuju previše đubreta preko interneta, i generalno zato što su preko svake proklete mere iscrpljeni i preplavljeni problemima pa nemaju dovoljno snage ni dan da preguraju, a kamoli da budu roditelji kakvi bi želeli da budu.

No ovaj problem nije vezan isključivo za pandemiju; ovo su izazovi sa kojima se roditelji suočavaju od pamtiveka. A

pandemija je bila samo poslednja u nizu beskrajnih, neumoljivih kapi koje su prevršile već prepunu čašu.

I upravo zato sam nastavila da govorim o tome koliko je važno naći razumevanje za sebe. Nije bilo šanse da razgovor završim sa još jednim savetom tipa „treba da uradite to i to“. Želela sam da slušaocima ponudim lek za samoizolaciju, za samoprebacivanje i samoprezir za koje sam znala da je previše roditelja osećalo godinama pre pandemije, a koji su u vreme pandemije već počeli da ih satiru. I tako sam ugrabila priliku i gde god sam mogla i kome god sam mogla počela da pričam priču o povezivanju, zainteresovanosti i nežnosti. I volim da verujem da sam barem malčice pomogla.

Ali čak i da jesam pomogla, roditeljska situacija se dodatno pogoršavala. Kad je svet počeo da se otvara u jesen 2021. počeli su da pristižu i podaci koji su potvrđivali ono što smo već znali: da su za vreme jednogodišnjeg karantina deca pretrpela akademsku, mentalnu, emotivnu, fizičku i socijalnu štetu. I mada su roditelji bili prinuđeni da biraju između velikog i još većeg sranja, krivili su sebe za stradanje svoje dece. I svoju nezavidnu situaciju poredili su sa situacijom roditelja koji imaju na raspolaganju više novca, resursa, fleksibilnije radno vreme, bolji obrazovni sistem, pomoć oko dece i dobru zdravstvenu negu, i sve vreme se pitali zbog čega su manje uspešni.

Osećanje da ste užasan roditelj nije samo još jedna neželjena (i vrlo rđava) posledice ove proklete pandemije; to je na neki način postala prateća pesma naše generacije. Iz mnogo razloga o kojima ćemo govoriti, mi roditelji postavljamo sebi nedostižne standarde, pa posle krivimo sebe za situacije koje su izvan naše kontrole i šutiramo sebe kao smeće kad zajebemo stvar.

Svi patimo od sindroma užasnog roditelja, a ja ga definišem kao mišljenje, uverenje ili percepciju da smo užasni

roditelji, iako, zapravo, uopšte nismo takvi. Sindrom užasnog roditelja se kod svakoga od nas ispoljava drugačije, ali uopšteno govoreći čine ga tri reakcije koje se obično javljaju kad stvari krenu nizbrdo ili kad nam se učini da smo podbacili: samoizolacija, preispitivanje i prezir.

Tada pretpostavimo da niko na svetu nije popio po nosu ili sjebao stvar kao što smo mi popili ili sjebali, potom krvnički osuđujemo sebe i odnosimo se prema sebi kao da ne zaslužujemo ni trunku prihvatanja ili poštovanje.

Ali evo u čemu je caka: kad verujete da ste užasan roditelj i kinjite sebe zbog toga, ništa nećete popraviti.

Niko ne funkcioniše dobro kad se oseća potpuno bezvredno. Znam to iz iskustva.

Prve godine majčinstva provela sam u potpunoj vlasti sindroma užasnog roditelja. Nije stvar bila samo u tome što sam osuđivala sebe svaki put kad pošizim na decu ili reagujem neadekvatno na neku situaciju; ne, ja sam bila potpuno uverena da sam užasna majka jer sam mrzela da se sa ćerkama igram lutkicama, i nisam im svake bogovetne večeri pripremala domaću hranu, i navikavanje na nošu doživljavala sam kao horor-film, i večito smo tražili drugu cipelu, i nisam provodila dovoljno vremena sa decom jer sam radila pola radnog vremena, a čak i kad sam imala više vremena za njih, nisam bila ni dovoljno smirena ni strpljiva ni vesela – bez obzira da li smo te nedelje odigrale *Ne ljuti se čoveče* jednom ili pedeset sedam puta.

Zašto se pojavio sindrom užasnog roditelja? Tome ćemo se posvetiti u petom poglavlju, ali u ovom trenutku je dovoljno da znate da on nema nikakve veze sa kvalitetom

vašeg roditeljstva. Svako od nas može da napravi – i napravi – epska sranja, ali to i dalje ne znači da smo užasni roditelji. To samo znači da smo ljudi koji daju sve od sebe da valjano obave najteži posao koji će imati u životu. To što smo skloni da se osamimo, da osudimo ili prezremo sebe posledica je toksične kombinacije previše saveta, premalo podrške i neizbežnog poređenja sa drugima koje podstiču društvene mreže i televizijska (ne)realnost. Nadam se da ću uspeti da vam utuvim u glavu da bez obzira na to što vam se čini da su vaše misli i uverenja o užasnom roditeljstvu specifične i lične, to nema gotovo nikakve veze sa kvalitetom vašeg roditeljstva, već pre svega sa time što smo naučeni da nemilosrdno preispitujemo sebe.

Bila sam uverena da sam užasna majka jer je odgajanje dece stvarno, stvarno težak posao, a meni se činilo da ga ja niti radim valjano niti uživam u njemu koliko sam verovala da svi ostali uživaju.

I ne samo što sam se pod dejstvom sindroma užasnog roditelja osećala kao govno, već je zbog njega sve postajalo mnogo teže. A ne bih mogla reći ni da mi je ono silno vreme koje sam provela u vešernici, krišom trpajući u usta čoko smoki pravo iz kesice, pomoglo da se saberem ili da jasnije i inventivnije razmišljam o onome što me je snašlo. Pride, i vi i ja dobro znamo da to što sam se poredila sa drugim roditeljima – koji su mi se svi činili tako prokleta savršenim – apsolutno nije doprinosilo podizanju mog samopouzdanja. Osećala sam se iscrpljeno, poraženo, nesigurno, anksiozno i zbunjeno, i nema tog scenarija u kome sam u tom stanju mogla naći više strpljenja i posvećenosti za odnos sa decom.

U to vreme, međutim, ništa od toga nisam shvatala. Nisam imala predstavu koliko štetu nanosim sebi tolikim samoprebacivanjem i samookrivljavanjem, pa sam nastavljala da kinjim sebe. Bila sam uverena da samo treba više da se *potrudim*, da nađem pravo uputstvo i da ga dovoljno prilježno sledim, da donosim ispravne odluke i reagujem na pravi način, i više neću biti užasan roditelj. Uostalom, da zaista nisam užasan roditelj, sigurno se ne bih tako osećala, zar ne?

Sigurno, ali zamalo.

Jer, evo u čemu je stvar. Potpuno je logično što sam šizila na svoju decu, za večeru im pekla smrznute makarone sa sirom, odbijala da se igram princeza i puštala ih da sede ispred televizora umesto da zajedno crtamo i bojimo.

Ali to nije bilo zato što sam užasan roditelj.

A niste ni vi.

Ali ako niste užasan roditelj, je l' to znači da ste dobar? Pa sad... To je ozbiljno pitanje, slažete se? Jesmo li mi dobri roditelji? Šta uopšte znači biti dobar roditelj? Godinama – GODINAMA, verujte mi! – sam pokušavala da nađem odgovor na ovo pitanje i sa velikom sigurnošću vam mogu reći da *nemam blagu predstavu*. Postoji onoliko načina da dobro vaspitate dete koliko ima porodica na ovoj planeti, ali čak i da uradimo sve kako treba (šta god to jebiga značilo), i dalje vam ništa ne garantuje da će sve ispasti kako treba (ponovo, šta god to jebiga značilo). Ali apsolutno sam sigurna u jedno: dokle god budete verovali u priču da ste užasan roditelj, koja vam pravi rusvaj po mozgu, nećete se ni korak približiti tome da postanete sjajan roditelj, šta god to značilo za vas i vašu porodicu.

Ali šta ako ste vi zaista užasan roditelj?

Verovatno vam se neka verzija ovog pitanja vrzma po glavim čim ste odabrali ovu knjigu. Iako lično ne verujem da postoji tako nešto kao što je užasan roditelj, pretpostavljam da još ne gledate na to na moj način. Ali ako ovde otvoreno ne porazgovaramo (pod time mislim, ako ja ne napišem ovo što ćete vi pročitati), to će pitanje zauvek ostati da visi, zauvek će vas izjedati i saplitati na svakom koraku.

Za većinu roditelja koji pate od sindroma užasnog roditelja karakteristično je jedno ili više ponašanja:

1. Zamerate sebi zbog izbora i situacija koji zapravo nisu problematični. Možda nemate vremena ili energije ili novca da omogućite svojoj ćerki da se bavi određenim sportom, ili da ima privatne časove iz matematike, ili da nauči strani jezik kao da je bilingvalna. Ili imate takav posao da deca moraju da ostaju u boravku posle škole, a vi morate da preskočite poneku njihovu utakmicu. Ili ne uživate istinski u druženju sa decom, i grize vas savest koliko često poželite da se sami izležavate na plaži ili da lunjate između rafova Targeta, ili pak samo da sedite u svom garderoberu, ako vam za ime boga baš to prija. Ili vam se čini da treba više da se potrudite da usrećite svoju decu, a nemate pojma kako da to izvedete.

Iako su ovo sasvim realni doživljaji i brige, hajde da zauvek raščistimo jednu stvar: Ništa od gore navedenog nisu primeri lošeg roditeljstva. To su samo trenuci kad vaša realnost odudara od šugavih fantazija, koje je stvorilo naše društvo, o tome kako roditeljstvo treba da izgleda. Pa stvarno, hajde onda da prebacujemo sebi što u dvorištu nemamo mini zoološki, jer je to otprilike isti rang realnosti.

2. Zamerate sebi zbog navika i reakcija koje se nalaze negde u rasponu između „ne baš idealnog“ i „pomalo sjebanog“ (što, klinički gledano, sve spada u „normalno“ ponašanje). Ovde mislim na eksplozije besa ili bežanja od porodice do kojih dolazi češće nego što smatrate da bi trebalo, i na slanje deteta u školu bez užine, i na kršenje datog obećanja, i na laži koje mu kažete onda kad nemate predstavu kako da mu kažete istinu, ili na nepostavljanje granica ili na to što ga ne slušate kad vam nešto traži itd. (Ovde stajem zato što znam da vam se mozak već usijao i da sastavljate vašu listu razloga zašto ste katastrofa od roditelja, a to uopšte nije tema kojom sad treba da se bavimo.)

Ukoliko ne grešim (a sigurna sam da ne grešim), preskočili ste deo gde kažem da su to sve „normalna“ ponašanja i munjevito ste počeli da pravite listu razloga zašto ste katastrofa od roditelja. Molim vas da to ne radite. I molim vas da umesto toga zapamtite sledeće: a) neka se savršenstvo nosi u tri lepe, i b) našoj deci nije potrebno da budemo savršeni. Njima je potrebno samo da mi živimo svoj život najbolje što umemo, da ih volimo najviše što možemo, i da im pokazujemo – i rečima i delima – da je sasvim u redu biti zbunjen, da je u redu grešiti i osećati se loše, i da ništa od toga njih ne čini lošom decom a nas lošim roditeljima.

3. Nekad vam se desi da pređete granicu. Pa udarite dete. Neprestano mu upućujete surove, maliciozne, nemilosrdne rečenice. Pijete ili koristite drogu u tolikoj meri da ne možete valjano da se angažujete oko dece i brinete o njima. Ako je takva situacija, to i dalje ne znači da ste užasan roditelj ili užasan čovek. To samo znači da nemate informacije, podršku ili sredstva koji bi vam pomogli da se ovog časa bolje ponašate. I po svoj prilici se već osećate isključeno,

posramljeno i pakleno smeteno. Nema potrebe da preko svega toga navalite sebi još i teret samoosuđivanja i samoprezira, a upravo je to ono što vam rade misli o užasnom roditeljstvu. Vama su potrebni ljudi koji će saslušati vašu priču, zainteresovati se za ono kroz šta prolazite i nežno vam pomoći da se zakrpate, da se promenite i da postanete roditelj kakav želite da budete. I mada je knjiga totalno šugavi slušalac, ovo što ćete pročitati je prvi važan korak na putu pronalaženja tih ljudi.

Bez obzira koliko kućica štriklirali u ova tri scenarija, bez obzira na pojedinosti vaše lične priče, bez obzira na ozbiljnost vašeg sindroma užasnog roditelja, kazaću vam ovo jasno i glasno: vi niste užasan roditelj.

Da ponovim još jednom, i to ovog puta u kurzivu, da vam slučajno ne promakne: *vi niste užasan roditelj*.

Ne, nemam nameru da vičem na vas, iako ću napisati ovo i velikim slovima, čisto da naglasim koliko je važno. VI NISTE UŽASAN RODITELJ.

E tako! Mada vam ne kažem ovo napamet. Čitavu prokletu knjigu sam napisala na tu temu.

Na ovom delu će neki od vas pomisliti – važi, sve je to lepo, ali šta je sa onim žešće užasnim roditeljima koji ipak postoje? Onima koji strašno zlostavljaju i zanemaruju svoju decu, i koji su legitimna roditeljska katastrofa? I ovo je važna primedba, jer apsolutno postoje ljudi koji donose jezive odluke kao roditelji i ponašaju se prema svojoj deci zaista rđavo. Ali ja ni njih nikada, apsolutno nikada neću nazvati užasnim roditeljima. Cilj koji postavljam sebi – sebi kao kliničkoj socijalnoj radnici, majci, i osobi koja živi na ovoj

planeti – jeste da pomognem ljudima da rastu, da se zaleče i da postanu angažovaniji, saosećajniji i efikasniji roditelji. Ali to nikad, apsolutno nikada nećete postići ako kažete čoveku da je užasan roditelj. Tačno je, ima oko nas roditelja kojima je potrebna ogromna količina pomoći i podrške, ali umesto da im nalepimo neku etiketu, možda treba da se zainteresujemo za njihove potrebe ili da barem nađemo mnogo više razumevanja za njih?

Evo zašto sam napisala celu prokletu knjigu o tome zašto niste užasan roditelj

U nekom trenutku sam shvatila da ta tri minuta koja bih na kraju svakog podkasta posvetila razumevanju za sebe nisu više dovoljna. Možda je dovoljno da prezentujem ideju, ali roditeljima je potrebno mnogo više od tizera. Nama su potrebne veštine i strategije koje će nam pomoći da prevaziđemo stid i samoprezir koji nas drže u pat poziciji, zbunjuju i teraju da sumnjamo u sopstvene odluke i sposobnost da budemo roditelji. Ali kad uspemo da na najužasnije trenutke roditeljstva reagujemo saosećanjem umesto prezirom, osećamo se smirenije, razmišljamo jasnije, i mnogo inventivnije i samouverenije reagujemo na ono što se dešava.

Daću vam jedan primer.

Zamislite da ste krenuli na pešačku turu sa decom. Planirali ste da napravite lagani krug po šumi, ali u nekom trenutku ste pogrešno skrenuli i više nemate pojma gde se

nalazite. Deca počinju da se žale na glad i da kenjkaju, a i vi se slično osećate. Možda vas bole krsta ili vas seva koleno, bilo kako bilo, definitivno osećate sve jaču anksioznost. Samo želite da dovedete svoju porodicu do auta pre nego što situacija eskalira.

A kao šlag na tortu, partner vam nabija na nos što pre polaska na prokleti hajk niste skinuli mapu na telefon. Možda je partner navijao za mini golf umesto pešačenja pa sad koristi svaku priliku da vas podseti da se niko nikada – ono, otkad su se prvi ljudi pojavili na planeti – nije izgubio na terenu za mini golf. Hvala ti na tome, ljubavi.

Utom vam jedna ćerka padne i oguli koleno, pa se rasplache, druga hoće da kaki, a vi niste poneli sva ona sranja koja treba da ponese u šumu da biste se rešili kake, ali za boga miloga niste ni bili pošli na Mont Everest, nego u finu šetnju po prirodi, i da li je moguće da ste ovako carski sjebali stvar?

Joj.

I taman ste odlučili da se predate i da povedete ćerku da kaki u žbunju, kad spazite čuvarku parka kako silazi stazom. Ura! Spaseni ste! Pošto joj objasnite situaciju, ona vadi iz torbe mapu i pruža vam je. Hvala ti bože! Košmar je završen, i evo vas nazad kod kola pre nego što i doslovno i figurativno stignete sve da ukakite.

Zahvaljujete čuvarci parka, i ona odlazi dalje svojim putem. Ali kad razvijete papir shvatate da uopšte niste dobili plan šume sa ucrtanim krivudavim linijama koje predstavljaju pešačke staze. Ne postoje jasne oznake pomoću kojih ćete naći put do svog auta. Na mapi piše samo: IZGUBILI STE SE.

Spuštate pogled niže i nastavljate da čitate.

VI STE JEDINA OSOBA NA SVETU KOJA SE OVDE IZGUBILA.

VI STE JEDAN PROMAŠEN SLUČAJ.

P.S. UZ TO STE I UŽASAN RODITELJ.

Verovatno baš u tom trenutku kraj vas maršira druga porodica, i svi su srećni kao majmunčići jer znaju kuda idu, i svi se smeju i pevaju kao da su maločas izašli iz filma *Moje pesme moji snovi*.

Nema šanse da njih pitate za put.

Pokušajte da zamislite kako biste se tog trenutka osećali: anksiozno, uplašeno, preplavljeno negativnim osećanjima, zbunjeno, postićeno, iznervirano, i možda malčice besno na tu gaduru šumarku koja vam je dala beskorisnu mapu. I pretpostavljam da biste radije sedeli sami na plaži, ili lunjali između rafova *Targeta* ili se makar šćučurili u dnu svog garderobera, ogorćeni na sebe jer se vaša porodica izgubila zbog vas. Možda neprekidno razmišljate koliko ste vi jedno jadno i kretensko ljudsko biće, i kako bolji roditelj sigurno ne bi napravio sličnu moronsku grešku, što upravo dokazuju kapetan Fon Trap i njegova ekipa ogavno veselih kampera. Velike su šanse da ćete posle svega zapasti u krajnje odbrambeni režim i početi da se brecate na članove svoje porodice. Gotovo je sigurno da će vam teško biti da sačuvate mir, da razmišljate razborito i inventivno, i da verujete sebi da ćete umeti da povedete porodicu na sigurno.

A to je baš bedak.

Srećom, pa je ovo samo knjiga, nije stvarnost, što znači da možemo da se vratimo unazad i ispočetka napišemo ovu priču. Zamislimo da vam je šumarka koja se pojavila dala sasvim drugačiju mapu, mada i ovog puta bez ucrtanih staza i oznaka. Ali u njoj su zato stajale sledeće poruke:

IZGUBILI STE SE.

NIŠTA STRAŠNO. SVAKO SE PONEKAD IZGUBI.

NE UZRUJAVAJTE SE. NAĆI ĆETE IZLAZ.

P.S. VI STE SJAJAN RODITELJ.

Na prvi pogled se ni ova mapa ne čini mnogo upotrebljivijom od prethodne. Ni u njoj ne možete da vidite kojim putem treba da krenete ili kako da se vratite nazad do svojih kola, ali ona vas ipak navodi na to da nađete razumevanje za sebe. I meni se čini da ćete se posle čitanja ove mape osećati mnogo rasterećenije i biti pod manjim pritiskom. Možda ćete se čak odvažiti da zamolite za pomoć porodicu radosnih hajkera. Ili će vam se možda pometnja u glavi razvejati u dovoljnoj meri da se setite da na dnu ranca imate maramice i plastičnu kesu, pa ćete odvesti ćerku da kaki i tako rešiti barem jednu muku. Ili ćete se možda prisetiti igre koju je vaš deka igrao sa vama kad god biste krenuli u pešačku turu, što će vam pomoći da zabavite decu dok ne smislite kako da rešite problem.

I mada niste našli savršeno rešenje za svoj sledeći korak, barem će čitava situacija delovati malo podnošljivije i pristupačnije. A kad pomislite koliko često se nama, roditeljima, dogodi da se osetimo izgubljeno, to nije zanemarljivo.

Nažalost, ne postoji roditeljski raj u kome se nikad niko ne oseća izgubljeno. Ne postoji verzija u kojoj vaspitavamo decu a da nikad ni u čemu ne pogrešimo, nikad loše ne odreagujemo, nikad ne pošizimo ili se ne osetimo rđavo. Ne postoji scenario u kome mi i naša deca uspevamo da izbegnemo neuspehe epskih razmera, rasturena prijateljstva, brutalne dijagnoze, gubitke najdražih i generalno bol koji prati življenje života.

I to je loša vest.

Ali srećom po sve nas smrtnike, postoji i dobra vest. I to stvarno dobra vest. Bez obzira koliko su okolnosti postale loše, bez obzira koliko se izgubljeno osećali, bez obzira koliko ste uvereni da ste apsolutno i potpuno nespremni za sve što

vas je snašlo, uvek imate drugu mapu kod sebe. I kad god se nađete izgubljeni u šumi sa kmezavom decom i nadržanim partnerom, i nemate blagu predstavu kojim putem da krenete, uvek možete da je izvadite i pogledate. Možete da je pogledate i svaki put kad se osetite kao najužasniji roditelj u istoriji kosmosa. Razumevanje koje pronadete za sebe možda vam neće otkriti pravi put ili vam rešiti sve probleme, ali zato će vam pomoći da sačuvate mir, da razmislite o svemu trezveno i inventivno, i uliće vam samopouzdanje nužno za sledeći korak koji ćete vi i vaša porodica napraviti.

Još je bolje što je ta mapa besplatna i dostupna svakom roditelju, i svakom bogovetnom čoveku na ovoj planeti, bez obzira kojoj kulturi i zajednici pripadate, bez obzira na vaša verska uverenja, porodičnu strukturu, socioekonomski status i svaki drugi faktor u vašem životu. Posredi je jednostavna, a ipak moćna strategija, posebno za sve nas koji smo se zaglavili u režimu samoposramljivanja i samoprebacivanja. Da biste naučili da u ovakvim situacijama pronadete razumevanje za sebe, da oprostite sebi i da prihvatite to što se dešava, potrebna je vežba, ali trud se stopostotno isplati.

Pazite, doživela sam stvarno mnogo užasnih hajkinga u životu, ali isto tako znam da će ih biti najmanje još toliko. To što sam naučila da bacim smrdimapu i umesto nje uzmem mapu saosećajnosti, promenilo je i moj život i moj pristup roditeljstvu.

Saosećanje sa sobom nije samo fina zamisao – to je aktivan izbor

Ne računajući socijalne radnice-zaluđenice, većina ljudi obično stavlja „saosećanje“, „nežnost“ i „empatiju“ u istu

kategoriju pojava kao što je „jednorog koji prducka šljokičaste duge“. Za njih je sve to besmislica tipa uhvati se za uši pa igraj, koja zvuči lepo i krasno, ali nema baš nikakve veze sa realnošću vašeg života u kojoj vas pritiskaju nagomilani računi, gnjavi partnerova porodica, dete ima čudan osip po ruci za koji ste se nadali da će nestati sam od sebe, ali on se uporno drži a jedini dečji dermatolog je na sat vremena vožnje od vas.

Nemojte pogrešno da me shvatite: luda sam i za nežnošću i za empatijom i za jednorozima koji prduckaju sjaktave duge, ali saosećanje nije samo način na koji razmišljate ili ono što osećate povodom stvari koje vam se događaju. Ovo je sasvim druga zverka (ako tako mogu da kažem). Saosećanje pre liči na jednoroga koji se pojavi svaki put kad vam zagusti da vas podseti da niste sami, da pokaže interesovanje za ono što vam se dešava, da čuje šta su vaše potrebe i postupi nežno. Jednorog vam ne daje nikakve savete o roditeljstvu jer, iskreno, jednorozci nemaju tri blage veze o ljudskim mladuncima, ali iz nekog razloga već nam samim svojim prisustvom pomažu da se osetimo bolje, i zato im ne zameramo što za sobom razbacuju tolike šljokice.

Poenta sa nalaženjem razumevanja za sebe nije samo u tome da *registrujete* kad vam je teško (mada je registrovanje onoga što se dešava toliko važan proces da ću mu posvetiti čitavo poglavlje), već je i u odabiru *vašeg odgovora* na patnju koju osećate, u smislu načina na koji ćete analizirati ono što vam se dešava, ali i načina na koji ćete se ophoditi prema sebi. Zapravo, akciona komponenta je toliko važna da sam nakratko razmišljala da kompasiju iliti saosećanje i akciju spojim u jednu reč. *Kompakcija*. Ali onda sam se setila nekih prilično neprijatnih trenutaka izazvanih nedostatkom

kompakcije u pelenama mojih ćerki zbog korišćenja soka od suve šljive, pa sam rešila da ne zabadam nos u ono što nije kompaktno.

Ali nadam se da razumete moju ideju.

Kako funkcioniše ova knjiga

Na početku ćemo prvo istražiti zbog čega se ophodimo prema sebi ružno, zbog čega nam to pravi probleme u odgajanju dece, i zbog čega će nam tačno sve postati mnogo lakše i podnošljivije ako pronađemo razumevanje za sebe. Zatim ćemo obraditi četiri vrlo specifična i iznenađujuće moćna načina za saosećanje sa sobom – svesno opažanje, povezivanje, zainteresovanost i nežnost – koja neutrališu tendencije koje u sklopu sindroma užasnog roditelja ispoljavamo, a to su samoizolacija, osuda i prezir, i koja će vam pomoći da i na najteže roditeljske trenutke reagujete što efikasnije i sa što više empatije. Biće reči o tome kako da svaki od tih postupaka integrišete u svoj život i roditeljstvo, ali i o koristi, posrednoj i neposrednoj, koju će to doneti vašoj deci.

Na prvom mestu je *povezivanje*. Jedna od najpodmuklijih strana sindroma užasnog roditelja jeste uverenje da smo jedini roditelj na svetu koji nije upisao dete na časove flaute, jedini čije dete pada u fras pred rafom sa slatkišima ili jedini koji ne shvata da je vreme da se zabrine što njegov prvak još ne ume da čita. Uvereni smo da jedino mi doživljavamo izlive besa ili sanjamo o tome kako odlazimo u papučama po cigare. Ali ne samo što su ove isključujuće misli vrhunsko i apsolutno sranje, već su i začarani krug, jer što se isključenije osećamo, to je manja verovatnoća da

ćemo potražiti pomoć u trenutku kad nam je najpotrebnija. Učeći da prepoznamo ove misli i birajući povezivanje – sa sadašnjim trenutkom, sa opštom ljudskošću, sa odraslim ljudima od poverenja – mnogo lakše ćemo naći novu perspektivu u našem roditeljstvu.

Posle toga možemo da pokažemo *zainteresovanost* za ono što doživljavamo, za ono što nam se zaista dešava u životu, za našu porodicu, za naše telo i dušu, za naše misli, osećanja i reakcije na sve to. Previše često se smesta prebacujemo na samopreispitivanje, koje izaziva iritaciju, zbunjenost i opsesivne pokušaje popravke. Retko kad usporimo dovoljno da registrujemo šta se zaista zbiva, da utvrdimo nad kojim tačno delom situacije imamo kontrolu, i šta nam je zaista potrebno da bismo se što bolje nosili sa onim što se dešava. Kasnije ćemo to još dublje istražiti, ali zainteresovanost je u suštini reakcija saosećanja, i obično je neverovatno koristan izvor važnih informacija.

Ma šta nam se događalo, uvek možemo da budemo *blagi* prema sebi. Može se činiti da je sasvim jasno šta znači nežnost, ali nju često brkamo i upetljavamo sa raznim nedomicama vezanim za disciplinovanje, postavljanje granica i ličnu odgovornost. Nežnost ne znači nužno da morate biti fini, i neće uvek učiniti da se vi ili drugi osećate bolje (mada je to prijatna prateća posledica!). Nežnost znači da nećete kriviti sebe što vaše dete ima dijagnozu disleksije. Nežnost znači da ćete se osloboditi unutrašnjeg glasa koji vas neprekidno kinji zato što radite umesto da se bavite decom, ili zato što se igrate s decom umesto da radite. Nežnost znači da registrujete da ste na ivici snaga i da morate da odbijete najnoviju molbu za volontiranje umesto da prebacujete sebi što niste dorasli svakom sranju. Kad budete shvatili šta tačno znači, a šta ne znači biti blag prema sebi, i kako

nežnost zaista izgleda u svakodnevnom životu, steći ćete sasvim novu i začuđujuće efikasnu strategiju, zahvaljujući kojoj će vam obavljanje roditeljskih dužnosti postati lakše i neuporedivo zabavnije.

Ako ste pročitali moju prethodnu knjigu – *Kako da prestanete da šizite zbog svoje dece*, možda ćete primetiti neke sličnosti između ove dve knjige. Kao prvo, svaka vam čast što se sećate onoga što ste pročitali! Kao drugo, u pravu ste, ali sličnost postoji zbog toga što je pronalaženje razumevanja za sebe izvanredna strategija koja će vam pomoći da prestanete da doživljavate napade šizenja. Takođe je super efikasan, empatijom napunjen način reagovanja na izazove roditeljstva i života uopšte.

Ali sačekajte! To nije sve! Ispoljavanjem saosećanja mnogostruko ćete pomoći i svojoj deci, bez obzira na to da li ćete im otkriti šta zapravo radite. Svaki put kad na bolne, izazovne ili zbunjujuće trenutke budete reagovali povezivanjem, zainteresovanošću i nežnošću, ne samo što ćete smanjiti nivo stresa i tenzije u kući, već ćete im svojim primerom pokazati mnogo umešniji način izlaženja na kraj sa teškim životnim trenucima. Osim toga, svoju decu možete namenski učiti da koriste ove strategije, o čemu će biti više reči u osmom poglavlju. Ali zasad se nemojte opterećivati time. Razumevanje prvo treba da pronađete za sebe, pa ćemo zato odatle i početi.